

PETIT-DÉJEUNER

1ère semaine : Service des semaines du 02/12, 16/12, 30/12

CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.						
Gaufre belge au sirop	200/120	35/31	Bagel (CC) au fromage à la crème ou confiture	259	44	4 Bâtonnets de pain perdu, saucisse et sirop	272/120	35/31	Parfait aux fruits et yaourt et granola	239	52	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

2ème semaine : Service des semaines du 09/12, 23/12

CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.		CAL. GLUC.						
Mini Pancakes et sirop	210/120	35/31	Mini bagel aux fraises	240	41	Pain aux bananes	371	53	Sandwich continental de dinde, jambon et fromage	215	29	Brioche à la cannelle du Maryland	232	38
Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14	Jus d'orange	35	9	Jus de pomme	60	14

DÉJEUNER

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI						
02/12		03/12		04/12		05/12		06/12						
Hamburger (pain complet) et frites dentelées	251	16	Yaourt, 4 oz^ Bâtonnet de fromage^ Mini pancakes (CC) et sirop	350	51	Nuggets de poulet (CC) accomp. de haricots verts et maïs	264	35	Nuggets de poulet (CC) et pain aux myrtilles	411	38	Pizza au fromage^	320/330	31
			Petites carottes avec sauce Ranch	120	31				Salade d'accompagnement	21	4	Assortiment de légumes frais	14	3
				35/55	8/3									
09/12		10/12		11/12		13/12		14/12						
Mini bouchées de poulet et p.d.t assaisonnées	389	40	Mini saucisses de bœuf et haricots Rancho (2) Mini pains (CC)	416	45	Bouchées de fromage fondu^ et sauce marinara	303	32	Nuggets de poulet et pâtes "Mac & Cheese"	444	39	Pizza au fromage^	320/330	31
						Salade d'épinards, de laitue romaine et canneberge sèche	185	26	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Assortiment de légumes frais	14	3
16/12		17/12		18/12		19/12		20/12						
Hamburger (pain complet) et frites dentelées	251	16	Bouchées de fromage^ à la sauce marinara	483	54	Yaourt, 4 oz^ Bâtonnet de fromage^ Mini pancakes (CC) et sirop	350	51	Taco croustillant de bœuf accomp. de maïs, Edamame	172	23	Pizza au fromage^	320/330	31
			Petites carottes avec sauce Ranch	40	7				Fromage râpé (14g)	56	1			
				35/55	8/3				Chips tortilla (CC)	110	19	Assortiment de légumes frais	14	3
23/12		24/12		25/12		26/12		27/12						

FERMETURE DE L'ÉCOLE - VACANCES D'HIVER

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas : Assortiment de fruits : Calories 20-127 Glucides 7-33 Lait : Calories 90-120 ; Glucides 13-20 Légende du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille vVegan CC = Céréales complètes

Notre sélection végétarienne supplémentaire inclue : un sandwich au beurre de cacahuète/confiture, un sandwich au fromage grillé, une gaufre et un yaourt, un houmous et un parfait aux fruits et au yaourt. Veuillez informer le gérant de votre cafétéria si vous souhaitez commander l'une de ces options.

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)
 Petit pain : 80 / 15 Pain à hamburger : 140 / 27
 Pain à hot dog : 130 / 26 Chips tortilla : 110 / 19
 Chips tortilla (à la garniture de tacos) 240/24

